



Alumno: Luis Eduardo Villatoro Constantino

Maestra: Julibeth Martínez Guillen

Materia: Psicología y retos nutricionales

Actividad: Súper nota

Tercer cuatrimestre

# ELECCION DE ALIMENTOS

## INFLUENCIAS SENSORIALES EN LA ELECCION DE ALIMENTOS: EXPERENCIA VS PREFERENCIAS INNATAS

El análisis sensorial es una disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos así como productos fármacos, cosméticos, etc. Por medio de los sentidos

la herramienta básica o principal para llevar a cabo el análisis sensorial son las personas.

El análisis sensorial de los alimentos es un instrumento eficaz para el control de calidad y aceptabilidad de un alimento

## INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS EN LA ELECCION DE ALIMENTOS

Según el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (Eufic), existe una gran variedad de factores que influyen en la elección de los alimentos. Las características biológicas determinan la selección de ciertos alimentos y el papel del apetito, la palatabilidad y el gusto.

Según Eufic, las necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección

que hacemos de los alimentos. Para sobrevivir, el ser humano necesita energía y nutrientes y, por lo tanto, responderá ante las sensaciones de hambre y saciedad

## APROXIMACIONES PSICOBIOLOGICAS Y SOCIOPSICOLOGICAS HACIA LA ELECCION DE ALIMENTOS

La perspectiva psicofisiológicas se centra en el hambre y la saciedad

### HAMBRE:

se considera que el hambre es un estado que sigue a la privación de alimentos y refleja una motivación o impulso para comer.

### SACIEDAD:

Se considera que la saciedad es el polo opuesto del hambre: la motivación para dejar de comer, y el sentimiento consciente de que se ha consumido suficiente alimento.

## Bibliografía

Universidad del sureste 2022. Antología de psicología y retos nutricionales.